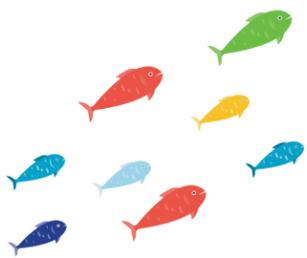


# Pescado seguro para su familia



La mayoría de los pescados que se comen son saludables y pueden formar parte de una dieta sana para todos los integrantes de su familia, pero algunos pescados pueden contener elementos químicos perjudiciales para la salud.

## Agregue pescado a su plato



Elija peces pequeños y jóvenes, con menos contaminantes.



Consulte las pautas de Indiana sobre el consumo de pescado para conocer las recomendaciones de pesca locales.



Antes de cocinar, quite la piel y toda la grasa.



Cocine hasta que esté hojaldrado, opaco y a una temperatura de 145 °F (62,7 °C)



Una porción estándar para adulto son aproximadamente seis onzas de pescado cocido

## El consumo de pescado puede...



- Ayudarlo a mantener un corazón sano, ya que contribuye a bajar la presión arterial y a reducir el riesgo muerte súbita, ataque cardíaco, ritmo cardíaco anormal y accidente cerebrovascular



- Contribuir al funcionamiento saludable del cerebro, y disminuir el riesgo de depresión, TDAH y la enfermedad de Alzheimer



- Respalda el desarrollo fetal de la visión y los nervios durante el embarazo



- Promover la salud ósea y reducir el riesgo de artritis

## Consejos para elegir pescado que se compra en la tienda

- Compre pescado que esté refrigerado o congelado
- El olor debe ser fresco y suave, no oler a pescado ni ácido
- Los ojos deben ser brillantes y claros
- El pescado entero debe tener carne firme y branquias rojas sin olor
- Los filetes frescos deben tener líneas de sangre firmes y rojas, o carne roja si se trata de atún
- Los filetes frescos deben volver a su forma original cuando se los aprieta
- Los filetes frescos no deben estar decolorados, oscurecidos ni

